Íñigo Pérez

MIS MEJORES RECETAS

CON Leche y Miel

Exquisitas, caseras, apasionantes

nowtilus gastronomía

4

Colección Mediterráneo, Salud y Fantasía

VERSIÓN PROMOCIONAL

MIS MEJORES RECETAS

La leche y la miel, alimentos ancestrales y fuentes de salud y vitalidad, protagonizan este libro y se adaptan de una forma sana y sabrosa a nuestra dieta y ritmo de vida actuales.

Con Íñigo Pérez a la caña y al timón, los más deliciosos sabores marinos se presentan en nuestro plato, demostrándonos que el sabor y la salud pueden ir unidos de la mano. Desde la más absoluta sencillez al más sabroso virtuosismo, en recetas con fuerte acento… mediterráneo.

Aprenderás a:

- **Descubrir las posibilidades de la leche y la miel en la cocina actual.**
- **Rescatar esos sabores ya casi olvidados de las recetas de la abuela.**
- **Sorprender en casa con deliciosos agridulces y platos salados con miel.**
- **Preparar en poco tiempo y con imaginación deliciosos postres.**
- **Transportar a tu boca las virtudes, sabores y aromas de nuestros campos.**
- **Agradar a los tuyos de forma muy fácil, explorando nuevas posibilidades.**

Dos productos presentes en la mitología de todas las civilizaciones. Fuente de salud, sabor y deliciosas aplicaciones en la cocina de todos los días.

La pasión que siento por la cocina, el cariño y la satisfacción por el trabajo bien hecho me animan a difundir mis conocimientos de una manera fácil, visual y entretenida.
Íñigo Pérez

Títulos

MIS MEJORES RECETAS CON...

1 Aceite de Oliva
2 Jamón Ibérico
3 Anchoas y Bonito
4 Leche y Miel
5 Pan
6 Arroces
7 Rape y Merluza
8 Patatas
9 Cordero
10 Tomate
11 Chocolate
12 Espárragos y Pimientos

www.mismejoresrecetas.com
www.nowtilus.com

nowtilus gastronomia

Las mejores recetas de nuestra saludable cocina mediterránea seleccionadas por Íñigo Pérez y reunidas en 12 libros prácticos y visuales, cada uno de ellos dedicado a un "ingrediente clave".

En Mediterráneo, Salud y Fantasía, Íñigo Pérez te acompaña paso a paso en la elaboración de sus mejores platos. Estos libros, profusamente ilustrados harán que te sorprendas a ti mismo y a tus amigos o familia y que disfrutes de una alimentación sana y natural, con las más deliciosas recetas de la cocina mediterránea.

Íñigo te desvela los secretos de los grandes profesionales de una manera clara y sencilla. Aprenderás las técnicas básicas de la cocina y tu único limite será tu imaginación. ¡disfruta y mejora en tu cocina!… La cocina se convierte de la mano de Íñigo en alegría, satisfacción, un nuevo mundo de sensaciones para el paladar.

PRÁCTICOS:

- Escritos para que los uses en la cocina como guías prácticas para preparar paso a paso las recetas más atractivas.
- Incluyen recomendaciones (maridajes, temporada, ocasión…) y consejos sobre la terminación del plato.
- Todas las recetas se preparan fácilmente en pocos minutos.

SÓLO LO MEJOR:

- Sólo se incluyen las mejores recetas seleccionadas por Íñigo Pérez. Con un toque de fantasía, ¡para hacer de la cocina algo divertido y sorprender a familia y amigos!

MUY VISUALES ILUSTRADOS PASO A PASO:

- Cada receta incluye 4 pasos ilustrados con fotos cuidadosamente realizadas.
- ¡Entenderás las recetas casi sin leer el texto!
- Incluyen iconos para indicar **tiempo, dificultad y precio.**

COCINA SANA... ¡CON FANTASÍA!:

- Los platos más saludables…
  ¡Con el "toque" de fantasía de Íñigo!

Visita la página web de la colección y descarga gratuitamente fragmentos de todos los títulos disponibles

www.mejoresrecetas.com

Para sugerencias o contacto editorial: info@nowtilus.com

Colección Mediterráneo, Salud y Fantasía

Índice

1. Prólogo: *A nadie le amarga un dulce* 5
2. La leche y la miel, alimentos ancestrales 7
3. De la leche de vaca 8
4. De otras leches 9
5. Los productos lácteos 10
6. De abejas y de miel 11
7. De la apicultura y otros productos de la miel 12

La leche y sus derivados 13
Arroz con leche 14
Croquetas de bacalao 16
Crema pastelera con vainilla natural 18
Ensalada de langostinos con láminas de queso idiazábal 20
Pasta fresca con salsa carbonara 22
Lasaña gratinada de marisco con queso parmesano 24
Bacalao sobre cama de bechamel con pimientos verdes 26
Ensalada de *mozzarella* con huevos de codorniz 28
Tosta de queso de cabra gratinado con aceitunas negras 30
Leche frita tradicional 32
Bocaditos de leche frita con sopa de canela 34
Crema *toffe* de leche condensada y nueces 36
Leche merengada tradicional 38

Dulce miel 41
Ensalada de gambas marinadas con vinagreta de miel 42
Tejas finas de miel y almendras 44
Nueces garrapiñadas con caramelo de miel 46
Ensalada de raviolis con queso y miel 48
Ensalada templada de muslos de codorniz lacados con miel y coco 50
Higos cristalizados con miel sobre cama de peras y vainilla 52
Sopa de frutos rojos con crema helada de miel 54
Pan frito de miel con confitura de manzana, idiazábal y romero 56
Manzana asada con caramelo de miel 58
Lubina asada con setas, uvas y miel 60
Melocotones confitados con miel y naranja con granizado de vino tinto 62

Mezclando leche y miel 65
Cuajada con miel 66
Mousse de cuajada con salsa de miel y nueces 68
Helado de miel sobre base de leche frita y romero 70
Natillas tradicionales con caramelo de miel, pimienta rosa y lavanda 72
Pequeñas galletas de leche condensada con avellanas y miel 74
Mousse de ciruelas maceradas con miel y licor de café 76
Copita de emulsión de leche condensada con miel 78
Queso fresco, miel y macedonia de frutas 80

8. Glosario 83

La leche y sus derivados

¿Qué platos se pueden hacer con la leche? seguramente os habéis hecho esta pregunta muchas veces y, cuando por fin aprendéis uno, enseguida queréis otro. Y es que la leche nos permite hacer volar nuestra imaginación, aunque con ciertas limitaciones: con zumo de frutas se suele cortar (lo que no sucede con las ralladuras de limón, por ejemplo). Recordad también el refrán: "leche y vino, veneno fino".

La leche es un alimento que, en la cocina, nos ofrece la ventaja de poder ser utilizada sola o transformada. Y al transformarse es cuando se producen los llamados "productos lácteos", realmente básicos en nuestra dieta desde hace siglos. Aquí hemos querido utilizar los más tradicionales de nuestra despensa: la leche en sí, el queso (en diferentes variantes), la nata, la mantequilla y otras transformaciones entran en nuestras preparaciones. Hemos dejado conscientemente aparte el yogur, para no sobrecargaros de ideas nuevas. ¡Pero en el futuro haremos recetas con yogur, que es un alimento fresco y sanísimo!

Recordad que si en alguna ocasión queréis usar leche fresca recién ordeñada, debéis hervirla primero, ya que puede contener muchas bacterias perjudiciales. Personalmente os recomiendo que la compréis envasada, para evitar problemas. Vais a encontraros algunas recetas tradicionales, como el arroz con leche, las croquetas de bacalao (en la que se emplea una de las salsas de leche más tradicionales, la bechamel) o la leche frita, que os darán una base sobre la que trabajar más con los lácteos, poder dejar volar la imaginación y elaborar vuestras propias creaciones. Porque ¡recordadlo! la cocina no es una ciencia exacta, sino algo más próximo al arte, y aquí no queremos dogmatizar, sólo mostraros nuestras recetas para hacer vuestra vida un poco más sabrosa.

CROQUETAS DE BACALAO

CROQUETAS DE BACALAO

INTRODUCCIÓN

El bacalao absorbe la untuosidad que le proporciona la leche en forma de bechamel para convertirse en una delicia crujiente y sabrosísima, paradigma de las croquetas de pescado.

INGREDIENTES

(Para 4 personas)

- 300 gr. de bacalao ya desalado
- 1 cebolleta fresca
- 1l. de leche
- 50 ml. de aceite de oliva 1º
- 50 ml. de mantequilla
- 100 gr. de harina
- Nuez moscada rallada
- Sal
- Pan rallado
- Harina para rebozar
- 2 huevos
- Aceite de oliva 0'4º (para freír)

EQUIPO NECESARIO

- Un puchero
- Una tabla de cortar
- Una varilla
- Una pala de madera
- Un cuchillo cebollero
- Una sartén
- Un colador

Elaboración

1 Desmigamos el bacalao y separamos las pieles, quitando las espinas. Calentamos la leche y cuando hierva, añadimos el bacalao y las pieles. En un puchero calentamos el aceite y la mantequilla; cuando ésta funda, echamos la cebolleta picadita. Cuando empiece a pochar, añadimos la harina y rehogamos bien, para que no sepa a harina: ha de quedar casi como una bola, compacto.

2 Escurrimos la leche tras 2 min. de hervor. Tiramos las pieles y reservamos la carne del bacalao. Añadimos la leche poco a poco a la harina del puchero, para evitar grumos: un chorro y a mover; cuando hierva y se disuelva, otro chorro y a mover: así hasta que añadamos toda la leche y disolvamos la harina.

3 Tras 30 min. añadimos el bacalao. Ponemos a punto de sal y añadimos un poco de nuez moscada rallada. Removemos, hervimos 5 min. más y retiramos del fuego. Dejamos enfriar.

4 Ya fría la masa de croquetas, las preparamos: batimos los huevos en un bol; En bandeja ponemos harina y en otra, pan rallado. Damos a la masa forma y tamaño que nos guste, redonda o alargada; las pasamos una a una por harina, sacudimos para que no tenga excedente de harina; las pasamos por el huevo, escurrimos; y por último, pasamos por pan rallado.

RECOMENDACIONES

La masa de croquetas es mejor hacerla en un puchero con mucha base y poca altura, ya que de ésta manera se disuelven mejor los grumos de harina, hierve antes y se impide que se agarre con tanta facilidad. Es recomendable mover la masa de croquetas durante todo el tiempo.

Maridaje: tinto joven
Ocasión: picnic
Temporada: todo el año

ACABADO DEL PLATO

En una sartén colocamos aceite de oliva. Cuando esté bien caliente, añadimos las croquetas, que se costreen, ya que de lo contrario, se ablandarían y acabarán rompiendo. Servimos enseguida.

TRUCOS Y CONSEJOS

Suele ser recomendable dejar reposar varias horas la masa de croquetas en la nevera o al fresco, para que se asiente y podamos hacer más fácilmente la forma de las croquetas.

CREMA PASTELERA CON VAINILLA NATURAL

CREMA PASTELERA CON VAINILLA NATURAL

INTRODUCCIÓN

¿Cuántas recetas habéis leído en vuestra vida en las que pone "tantos gramos de crema pastelera"? ¡Ya no tenéis que comprarla hecha! Y nunca hacer de más, por aquello de "me como una cucharadita para probarla…" y otra, y otra…

INGREDIENTES

(Para 4 personas)

- 1 l. de leche
- 2 ramas de vainilla natural
- 100 gr. de azúcar
- 100 gr. de maicena
- 75 gr. de azúcar
- 12 yemas de huevo
- 50 gr. de mantequilla

EQUIPO NECESARIO

- Tabla de cocina
- Un cuchillo pequeño
- Un puchero
- Una pala de madera
- Una varilla
- Un colador o tamiz
- Un bol
- Un termómetro de cocina

Elaboración

1 Sobre una tabla de cocina, abrimos por la mitad las vainas de vainilla, ayudándonos con una puntilla y rascándolas para sacar los gránulos: los añadimos sobre la leche, junto con las vainas ya vacías. Ponemos la leche a hervir.

2 Mezclamos el azúcar y la maicena, lo pasamos por un tamiz para refinarlo y evitar grumos. Lo añadimos a la leche ya hervida y hervimos de nuevo.

3 Batimos las yemas con el azúcar, añadimos un poco de la leche hervida y batimos enérgicamente, para que no cuajen las yemas. Añadimos todo sobre la leche caliente, sin parar de batir, ya que de lo contrario cuajaría el huevo.

4 Lo movemos sin parar hasta los 85º C. Si no tenemos termómetro, hacemos la prueba de la cuchara de madera: le damos unas vueltas y a la crema que se queda en la cuchara de madera, le pasamos el dedo (¡cuidado con quemarse!): si queda la marca del dedo, y está cremosa, sin cuajar el huevo, la colamos rápidamente sobre un bol, dejamos templar y añadimos la mantequilla, para que quede bien cremosa. Ponemos un papel de plástico y la metemos en la nevera.

RECOMENDACIONES

La mayor preocupación que tenemos que tener en este plato, es que no se nos cuaje el huevo, ya que perderíamos la cremosidad que adquiere si la trabajamos bien. Hemos de trabajarla a fuego suave, correremos menos riesgo. Podemos darle el aroma que queramos: naranja, fresa, licores, etc. El papel film o plástico que le ponemos es para que no se nos reseque la capa superior cuando se enfríe.

Maridaje: Pedro Ximénez
Ocasión: menú de fin de semana
Temporada: todo el año

ACABADO DEL PLATO

Podemos comerla sola si la ponemos en unos moldes, ya que está riquísima, pero por lo general la solemos utilizar como base de otras cremas, para rellenos de tartas, hojaldres, etc.

TRUCOS Y CONSEJOS

Si no estáis acostumbrados al calor, mejor no hagáis la prueba de la cuchara de madera. Con esta base de crema pastelera, podéis probar a darle otros aromas.

Dulce miel

A un panal de rica miel… ¡tranquilos que no usamos tanta miel como para que os muráis como las golosas moscas! Sin embargo, es la miel la base de nuestras recetas en este capítulo. Y no sólo la utilizamos en postres como podéis ver, sino también para contrastar entre dulce y salado.

Añadir miel a una vinagreta, por ejemplo, consigue que tengamos en el paladar un puntito de dulzor contrapuesto a la acidez del vinagre que resulta muy agradable; también se puede usar en confitados y otras preparaciones; pero sin duda, la miel es desde siempre la reina de los postres en todas las civilizaciones mediterráneas, pero se debe usar con mesura: si nos pasamos, quedará excesivamente empalagoso.

También debéis recordar que hay muchos tipos de mieles y debemos aplicar la que más nos guste: milflores, romero, tomillo… refinada, natural. Todas ellas deliciosas, aunque a nosotros nos gusten personalmente las naturales, densas, que se solidifican rápidamente. Y cómo no, un refrán: "De Dios viene el bien, y de las abejas, la miel".

ENSALADA DE GAMBAS MARINADAS CON VINAGRETA DE MIEL

ENSALADA DE GAMBAS MARINADAS CON VINAGRETA DE MIEL

INTRODUCCIÓN

La miel interviene en nuestra vinagreta, para acoger amorosamente a unas maravillosas gambas cuyo sabor nos deja… marinados. El agridulce a nuestra manera.

INGREDIENTES

(Para 4 personas)

- 24 gambas frescas
- 2 lechugas de colores
- Zumo de 2 limones
- Zumo de 2 naranjas
- 100 ml. de vino blanco
- 2 dientes de ajo
- Sal fina
- 25 ml. de vinagre de Módena
- 100 ml. de aceite de oliva virgen 1º
- 50 gr. de miel

EQUIPO NECESARIO

- Una bandeja
- Una tabla
- Un cuchillo pequeño
- Un molde
- Un bol

Elaboración

1 Pelamos las gambas, sin dejarles nada de cáscara; las colocamos en una bandeja bien estiradas, sin que estén unas encima de otras. Se cubren con los dientes de ajo bien picaditos.

2 Se añade una pizca de sal fina, después el vino blanco, los zumos de los limones y las naranjas.

3 Según sea el grosor de las gambas dependerá el tiempo de la marinada, pero más o menos será en torno a los 90 minutos. Pasado ese tiempo, se escurren de los líquidos de la marinada y se cubren de aceite.

4 Mientras tanto, limpiamos, escurrimos y troceamos las lechugas; seguidamente mezclamos en un bol el vinagre de Módena, una pizca de sal, la miel y por último el aceite de oliva virgen. Aliñamos la lechuga con todo ello.

RECOMENDACIONES

Marinar los pescados, carnes o mariscos, es una manera de "cocinarlos" sin fuego, por lo que los tiempos de marinada de las gambas, dependerán de cómo nos guste comerlo, más o menos jugoso.

Maridaje: vino blanco de uva verdejo
Ocasión: invitados
Temporada: verano

ACABADO DEL PLATO

Colocamos la lechuga en el centro del plato, dentro de un molde. En torno a éste, se disponen las gambas ya marinadas y escurridas del aceite de oliva. Por encima añadiremos la vinagreta de miel. Se decora con unas pizcas de cebollino picadito.

TRUCOS Y CONSEJOS

El vinagre de Módena se encuentra ya en muchas tiendas de ultramarinos, aunque quizá lo veáis bajo el nombre italiano: *Aceto Balsámico de Módena.*

PAN FRITO DE MIEL CON CONFITURA DE MANZANA, IDIAZÁBAL Y ROMERO

PAN FRITO DE MIEL CON CONFITURA DE MANZANA, IDIAZÁBAL Y ROMERO

INTRODUCCIÓN

Porque el queso no tiene por qué tomarse sólo con membrillo y pan tradicional. La misma combinación, con fantasía y algo más de dulzor… un plato único.

INGREDIENTES

(Para 4 personas)

- Un pan *brioche* de pasas y nueces
- 300 gr. de mezcla de diferentes mieles
- 75 gr. de mantequilla
- 25 gr. de azúcar
- 4 manzanas golden
- 8 lascas de queso Idiazábal
- 4 ramas de romero fresco

EQUIPO NECESARIO

- Cortapastas
- Cuchillo de sierra
- Tabla
- Sartén antiadherente
- Sartén
- Un cuchillo pequeño
- Un descorazonador

Elaboración

1 Cortamos el pan *brioche* en rebanadas como de un dedo de grosor. Con un cortapastas de unos 8 cm. de diámetro, cortamos unos 8 círculos.

2 En una sartén antiadherente, colocamos la mezcla de las diferentes mieles. Cuando está caliente y empieza a hervir, metemos dentro las rebanadas de pan, bajamos el fuego de la sartén y dejamos que se empape bien, que vaya poco a poco glaseándose el pan, adquiriendo una textura melosa.

3 Pelamos las manzanas, quitamos la parte central y las cortamos en medias lunas, como de un dedo de grosor. Ponemos en otra sartén la mantequilla y el azúcar y cuando se fundan, ponemos las medias lunas. Cuando empiecen a caramelizarse, añadimos unas hojitas picadas de romero. Han de quedar caramelizadas y pochaditas, blanditas por dentro. Sacamos y reservamos.

4 Retiramos el pan de la miel una vez melosito y empapado. Lo dejamos a temperatura ambiente, que esté recién hecho, nunca en nevera. Cortamos unas lascas finas de queso Idiazábal.

RECOMENDACIONES

El pan ha de empapar en la miel y no hacerse un caramelo: ha de adquirir brillo de glasearlo, de bañarlo, no ha de hacerse una costra dura de caramelo; si no, no se quedaría tan jugoso; así, cuando lo mordamos nos saldrán todos los aromas de las mieles utilizadas.

Maridaje: Oporto
Ocasión: invitados
Temporada: otoño-invierno

ACABADO DEL PLATO

Vamos montando unas encima de otras las medias lunas de manzana sobre el pan de miel con pasas y nueces, como si de una tarta de manzana se tratase. Encima de la manzana ponemos las lascas de queso muy finas. Decoramos con una rama de romero fresco.

TRUCOS Y CONSEJOS

Si en vez de pan *brioche* preferís otro, tened en cuenta que absorberá distinta calidad de líquido. El *brioche* se encuentra en cualquier tienda.

Mezclando leche y miel

Leche y miel mezcladas, no agitadas: éste sí es el reino absoluto de los golosos, de los postres más tradicionales y los más modernos, delicias en las que dos de las materias primas más antiguas de la humanidad se dan la mano para traernos dulces saludos.

Desde la humilde cuajada hasta la mousse de ciruelas maceradas con miel y licor de café, tienen en común la utilización tanto de miel como de lácteos. Incluso, os damos la receta actualizada de las natillas caseras… ¡cuánta gente piensa en un restaurante que las natillas caseras que le están sirviendo son prefabricadas porque no saben como las de polvos que se hacen en casa! Esto lo hemos vivido personalmente, y lo que queremos es que en pocos minutos puedas, con nuestras recetas, presentar años de tradición y de buen hacer culinario. Es un goloso final, pero ¡no os comáis todos los postres de una vez!

HELADO DE MIEL SOBRE BASE DE LECHE FRITA Y ROMERO

HELADO DE MIEL SOBRE BASE DE LECHE FRITA Y ROMERO

INTRODUCCIÓN

Tengo debilidad por la leche frita. Y como con la leche y miel podemos hacer un helado delicioso, ¿por qué no ponerlo sobre leche frita en lugar de sobre una galleta o cucurucho?

INGREDIENTES

(Para 4 personas)

- 4 yemas de huevo
- 50 gr. de azúcar para helado
- 400 ml. de leche entera para helado
- 200 gr. de miel
- 500 ml. de leche para leche frita
- 50 gr. de maicena
- 50 gr. de azúcar leche frita
- Cáscara de 1 limón
- 1 palo de canela
- 2 huevos para rebozar
- Harina para rebozar
- Aceite de oliva 0,4º para freír
- 2 ramas de romero fresco

EQUIPO NECESARIO

- Un tamiz
- Una varilla
- Un puchero
- Una bandeja
- Un cortapastas
- Una sartén
- Colador
- Batidora

Elaboración

1 Pasamos por un tamiz la maicena y la añadimos a la leche fría; movemos enérgicamente para que no tenga grumos. Añadimos el azúcar, la canela, el romero y la corteza de limón. Se pone el puchero a calentar y sin parar de mover esperamos a que espese.

2 Una vez espesa la masa, colocamos en una bandeja, de 1-2 cm. de alto. La dejamos enfriar. Una vez fría, con un cortapastas, la cortamos en redondo y reservamos.
Pasamos los circulitos por harina, luego por huevo previamente batido y por último los freímos. Reservamos.

3 Ponemos a hervir la leche y cuando está en estado de ebullición, le añadimos la miel, lo mezclamos bien y retiramos del fuego. Por otro lado, mezclamos las yemas con el azúcar y lo mezclamos con cuidado con la leche y miel, lo llevamos hasta que comience a espesar, casi a cuajar y lo colamos.

4 Una vez colada la crema de miel la pasamos por la túrmix y esperamos que adquiera un pelín de consistencia; la metemos a congelar y seguimos agitando enérgica y periodicamente.

RECOMENDACIONES

Es importante remover cada 20 minutos, una vez la crema en el congelador: así evitaremos que el helado quede desligado y con hielo.

Maridaje: vino amontillado dulce
Ocasión: invitados
Temporada: verano

ACABADO DEL PLATO

Una vez bien frío el helado, con consistencia y volumen, lo sacamos del congelador. En un plato colocamos en el centro el círculo de leche frita a temperatura ambiente y encima, ayudándonos de una cuchara haremos una quenelle de helado de miel. Decoraremos con unas ramitas de romero fresco.

TRUCOS Y CONSEJOS

También se pueden utilizar otros helados de sabores, o comprarlo hecho. Si no tenéis cortapastas, utilizad un vaso o molde circular para cortar los círculos.